

# Yeni yetmələrin sağlam həyat tərzini. Fiziki fəallıq. Zərərli vərdişlərin profilaktikası.



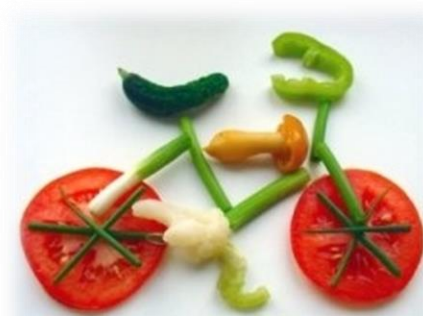
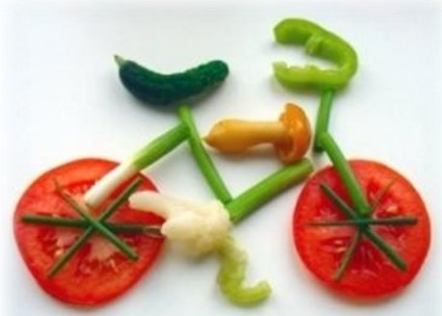
**ATU, Uşaq- yeni yetmələrin sağlamlığı və əmək sağlamlığı kafedrası**

Qlobal və lokal ekoloji problemlər, torpaqların deqradasiyası, biomüxtəlifliyin tükənməsi, urbanizasiya, elm və texnikanın son nailiyyətlərinin məişətdə tətbiqi, stress kimi ciddi problemlərin artdığı bir dövrdə qeyri infeksiyon xəstəliklər, əsrin xəstəlikləri hesab edilən QİÇS (qazanılmış immun çatışmamazlığı sindromu), hemofiliya, talassemiya, narkomaniya, alkoqolizm, ürək damar, xərçəng xəstəlikləri geniş yayılmışdır.

**Bütün bunlar insanın həyat tərzindən asılıdır.**

# **DÖVLƏT PROQRAMI:**

- Azərbaycanca ən çox yayılan qeyri infeksiyon xəstəliklərin yayılmasının qarşısının alınması məqsədi ilə 2015-2020 ci illər üçün strateqiyanın təsdiq edilməsi haqqında qərar qəbul edilmişdir.**



Sağlamlıq insana doğuşdan bəxş edilir, ancaq onu ömür boyu qorumaq üçün, erkən uşaqlıqdan qocalığa qədər möhkəmlənməsinə diqqət yetirilməlidir. Əgər erkən uşaqlıqda uşağın sağlamlığı əsasən ailənin həyat tərzindən asılıdırsa, yeniyetməlik dövründə isə ətraf mühitin təsiri artır. Uşaqlıqdan yadda saxlamaq lazımdır ki, sağlam həyat təzi xəstəliyin qarşısını almağın ən praktik və ən ucuz üsuludur, insandan işləməyi və yaxşı vərdişləri möhkəmləndirməsini tələb edir, boş bir həyat təzi səhhətinizin pisləşməsinə səbəb ola bilər.

# Qeyri-infeksiyon xəstəliklər:

- Xroniki gedişli və dərin sosial-ictimai mahiyyəti ilə xarakterizə edilən yoluxucu olmayan xəstəliklərdir.

## Ümumi risk amilləri:

- Tütün istifadəsi;
- Spirtli içkilərdən sui istifadə;
- Qeyri sağlam qidalanma;
- Fiziki passivlik

# QİX zamanı :

- **4 əsas patologiyalar üstünlük təşkil edir:**
  - ürək-damar xəstəlikləri;
  - Onkoloji xəstəliklər;
  - Ağ ciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəlikləri;
  - Şəkərli diabet.

- **AZƏRBAYCANDA:**

**Bu xəstəliklərə 80% - həyat tərzi səbəb olur.**

**QİX xəstəliklərin strukturunda 50%(Avropa ölkələrində 77%), ölüm 79,6%(86%) təşkil edir.**

# QİX zamanı:

- 4 əsas metobolik və fizioloji dəyişiklik baş verir:
  - Arterial təzyiq;
  - Piylənmə nəticəsində kütlə artıqlığı;
  - Hiperqlikemiya;
  - Hiperlipidemiya.

# AZƏRBAYCANDA son 10 ildə:

<b>Xəstəliklər</b>	<b>% artıb</b>	<b>ölüm</b>	<b>%</b>
<b>Qan dövranı</b>	<b>5</b>	<b>59,8</b>	
<b>Tənəffüs üzvləri</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	
<b>Onkoloji</b>	<b>30</b>	<b>12,5</b>	
<b>Endokrin patologiyalar</b>	<b>2,5 dəfə</b>		
<b>Sinir sistemi</b>	<b>15</b>		



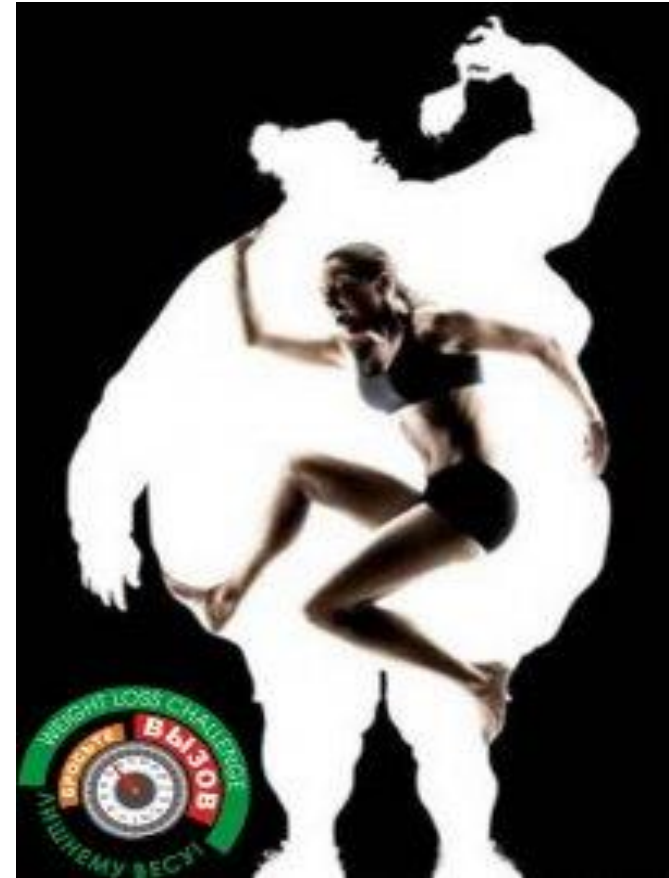
# ÜST - ə görə:

- ***SAGLAMLIQ*** - nəinki xəstəliklərin və fiziki çatışmazlıqların olmaması, həmçinin tam fiziki, mənəvi və sosial əmin-amanlıq vəziyyətidir.
- Sağlam olmaq -fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam, insan səhhəti ilə bağlı problem olmamasıdır.



# İnsanın sağlamlığı asılıdır:

- ✚İnsanın həyat tərzi - 50%
- ✚Bioloji amillər - 20%
- ✚Xarici mühit amilləri - 20%
- ✚Tibbi xidmət - 10%



# Sağlam həyat tərzi

- **Həyat tərzi** – insanların gündəlik həyatının xüsusiyyətlərini səciyələndirən anlayışdır.
- **Sağlam həyat tərzi** – sağlamlığın qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə, iş qabiliyyətinin yüksək səviyyədə saxlanmasına, fəal uzunömrlülüyə nail olunmasına yönəldilən, elmi əsaslandırılmış sanitariya gigiyenik normativlərə əsaslanan gigiyenik davranış kimi səciyyələndirilir.

# Sağlam həyat tərzi

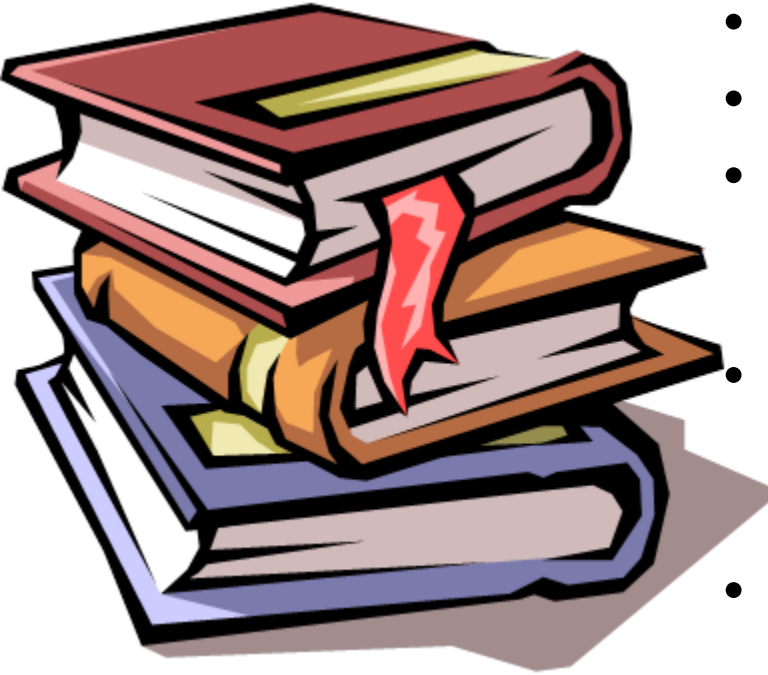
- digər insanların sağlamlığına zərər vurmadan öz sağlamlığının saxlanmasına və möhkəmlənməsinə yönəldilmiş kompleks tədbirlərin məcmusudur.
- Sağlam həyat tərzi bir çox sadə qaydalara əməl edilməsini nəzərdə tutur:
  - mümkün qədər fiziki fəallıq, bədəni möhkəmləndirilmə;
  - səmərəli (müntəzəm və ifrat olmayan ) qidalanma,
  - normal yuxu,
  - sinir sisteminin həddən artıq gərginlikdən qorunması,
  - zərərli vərdislərdən çəkinmək.

## **SHT amilləri:**

- **Sağlam həyat tərzinin** - formalaşmasında insanın sağlamlığına müsbət təsir edən amillərin, xüsusilə, gün rejiminin, səmərəli qidalanmanın, idmanla məşğul olmağın, ətrafda olan həmyaşıdları ilə xoş və qarşılıqlı ünsiyyətin böyük təsiri vardır.

**Belə bir dövrdə sağlamlıq haqqında biliklərə yiyələnmək və bu biliklərə riayət etmək hər bir mədəni insanın başlıca vəzifələrindən biridir.**

# Yeniyetmə dövrünün həyat xüsusiyyəti nədir?



- Məktəbdə dərslərin yükünün artması.
- Əlavə təhsil müəssisələrində dərslər.
- Valideynlər tərəfdən nəzarətin azalması.
- Uşaq şəxsiyyətinin təşəkkülü və düzgün həyat tərzi üçün öz baxışlarının formalaşması
- Hərəkətlərinə və istəklərinə yaşadqlarının təsirinin üstünlüyü  
Cinsi yetişkənlik və onunla bağlı davranış.
- Uşağın keçid dövründə, o cümlədən yeniyetmə yaşlarında psixoloji həssaslıq

**Fiziki fəaliyyət**—sağlam həyat tərzinin ən vacib komponentlərindən biridir. Bütün qızlar gözəl və incə bədən quruluşuna sahib olmağı, gənclər isə güclü və möhkəm olmağı arzu edirlər. Bunlara nail olmaq üçün sistemativ və müntəzəm olaraq bədən tərbiyəsi (bütün əzələ qruplarını cəlb etməklə, gəzinti, qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə, xizək sürmə, avarçəkmə, komanda oyunları) ilə məşğul olmaq lazımdır.

- Uşağın normal qaməti və pəncənin forması əzələlərin vəziyyətindən asılıdır. Bunlar isə sistematik fiziki məşqlər zamanı uşaqların özləri və valideynləri tərəfindən daimi izlənməsi nəticəsində formalaşır.
- Dozalanmış fiziki yüklənmə hər kəs üçün faydalıdır. Əks göstəricisi olan uşaqlar hərəkəti fəaliyyətindən tamamilə azad edilməməlidirlər, onların müxtəlif müalicəvi gimnastika komplekslərindən istifadə etməsi mümkündür.



### III. Fiziki tərbiyə vasitələri

Fiziki hərəkət	Təbiət amilləri	Masaj	Təbii lokomasiyalar	Şəxsi gigiyena
----------------	-----------------	-------	---------------------	----------------

### IV. Fiziki tərbiyənin məqsədi ↓

Sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, harmonik inkişaf, ictimai bacarıq





- **Gün rejiminə riayət sağlam həyat tərzinin - mütləq şərtidir.** Gün rejimi - bu yaxşı düşünülmüş əmək, istirahət, qidalanma qaydasıdır.
- **Yuxu** əlbəttə, istirahətin əsas növü sayılır. Məktəbliyə əlverişli şəraitdə -sakit vəziyyətdə sərin havada, isti yorğanda ən azı 8-9 saat yatmaq lazımdır.
- Gündə 1,5 - 2,5 saat **açıq havada hərəkət** fəallıqla idman, fiziki əmək səmərəli gün rejiminin komponentlərindən biri sayılır.



Sağlamlıq, fiziki tərbiyə və sutkalıq aktivlik qarşılıqlı şəkildə biri-birilə əlaqədardır.

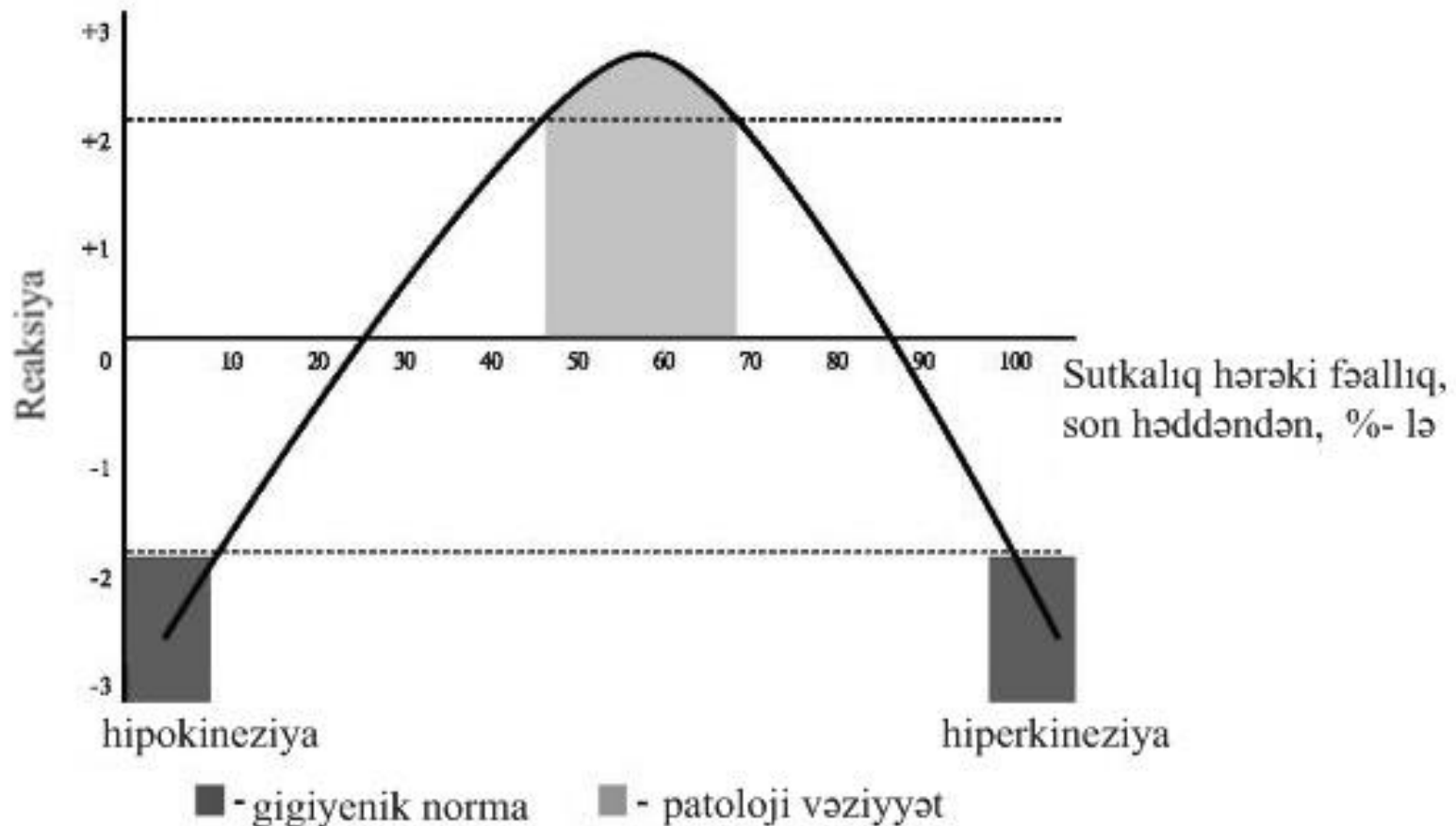


Sağlamlıq vəziyyəti əsasən hərəki aktivlik dərəcəsilə müəyyən olunur.

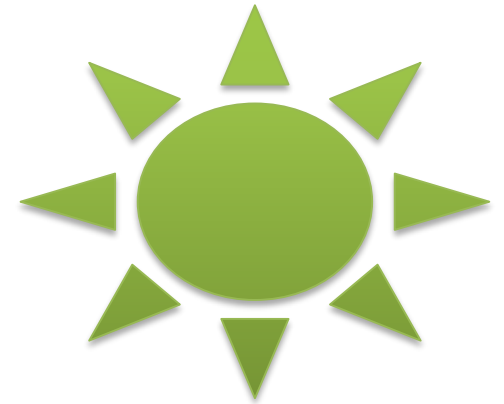


Sutkalıq hərəki aktivlik vərdişi ilə ürək-damar sisteminin xəstəlikləri arasında əlaqə müəyyən edilmişdir

# Sutkalıq hərəkəti fəallığa orqanizmin reaksiyanın parabolik asılılığı



- Möhkəmləndirmə istənilən yaşda xeyirlidir. Möhkəmlənmiş insan soyuğa, istiyə və rütubətə qarşı davamlıdır. Hava vannaları, ayaqyalın yeriş, duş qəbulu və s. möhkəmləndirici təsir göstərir.
- **Su prosedurları ən güclü möhkəmləndirici** effekt göstərir - silinmə, su axıtma duş qəbulu, vannalar, qarla masaj –və buzlu suda çimməni göstərmək olar.
- **Möhkəmlənmə zamanı aşağıdakı prinsiplərə riayət etmək vacibdir:**
  - Tədricilik,
  - Sistemlilik,
  - Fərdi yanaşma,
  - Möhkəmlədən təsirlərin müxtəlifliyi.





- **Yeniyetmələrin fizioloji dəyişikliklər dövründə balanslı və səmərəli qidalanma xüsusilə vacibdir.** Sürətli böyümə və əzələ kütləsinin artması müntəzəm qidalanma tələb edir. Uzun fasilələrlə, cəld, “ayaqüstü“-yeriyərək yemək mədə-bağırsaq traktının fəaliyyətinin pozulmasına səbəb olur.
- Nəzarət etmək lazımdır ki, **məktəblilər** quru yeməklər burgerlər və çipsilər deyil, isti nahar almalıdır. Gün ərzində təxminən 2 litr maye, təmiz su içmək məsləhətdir.



# *Qidalanma*

```
graph TD; A[Qidalanma] --> B[Səmərəli]; A --> C[Balanslaşdırılmış]; B --> D[Düzgün qidalanma rejimi düzgün təşkil olunmuş gün reyiminin tərkibidir]; C --> E[Süd, ət, balıq məhsulları, Tərəvəz, meyvə və giləmeyvə];
```

## *Səmərəli*

**Düzgün  
qidalanma rejimi  
düzgün təşkil  
olunmuş gün  
reyiminin  
tərkibidir**

## *Balanslaşdırılmış*

**Süd, ət,  
balıq məhsulları,  
Tərəvəz, meyvə və giləmeyvə**



- **Yeni yetmələrin qidası üçün çox faydalıdır** : yağsız ət, toyuq və balıq, meyvə, çiy tərəvəz və göyərti, turş süq məhsulları, kobud üyüdülmüş undan çörək, sıyıqlar.
- **Qida rasionunda azaltmaq lazımdır** : heyvanı yağları və "tez" mənimsənilən karbohidratları - Qənd, şirniyyat, qənnadı məmulatları, kartof.
- **Üstünlük vermək lazımdır**: bal, marmelad və az miqdarda şokolada

# Sağlam qidalanma piramidası”

İşıqfor prinsipi üzrə quruluş:

**yaşıl** - “irəli”,

**sarı** - “ehtiyatlı”,

**qırmızı** - “qorun”



# Uşaq səmərəli qidalanma:

- qidanın qəbul vaxtı və onlar arasındakı fasilələr ciddi gözlənilməli;
- qidanın müxtəlif q bullara kəmiyyət və keyfiyyətcə düzgün bölüşdürülməsi;
- qida qəbulu bölgüsünün fizioloji səmərəliliyi;
- qidanın qəbul Ő raiti v  yemək vaxtı uşaqların davranıŐı.



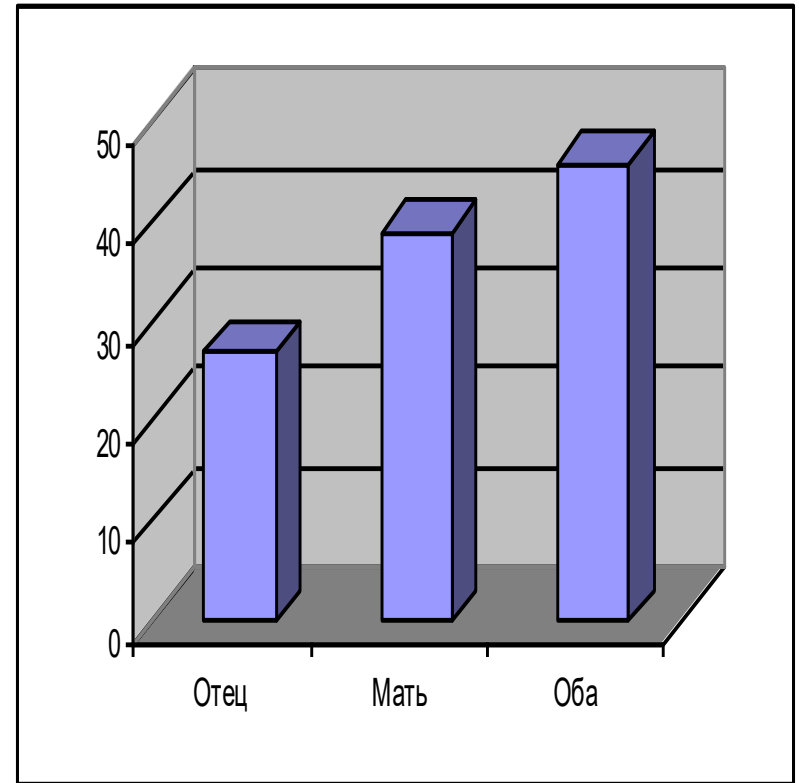


- Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün ailədə yaxşı **psixoloji iqlim** böyük əhəmiyyət daşıyır, yeniyetmənin böyüklərlə və dostları ilə yaxşı qarşılıqlı anlaşması, gənclərə sağlamlıq üçün stres vəziyyətlərdə və çətin məqamlarda kömək edir.

## Yeniyyətlərə sual :

# Gələcək uşağın sağlamlığına daha çox cavabdeh şəxs kimdir- ata və ya ana?

- « Əlbəttə, ana qarnında dölü gəzdirir, deməli daha çox onun sağlamlığına cavabdehdir“.
- "Atadan hamilə arvadının fiziki və psixoloji sağlamlıq vəziyyəti daha çox asılıdır, bu həm də gələcək uşağın sağlamlığı deməkdir“.
- “Gələcək körpənin sağlamlığına görə eyni dərəcədə ata - anası məsuliyyət daşıyırlar“.



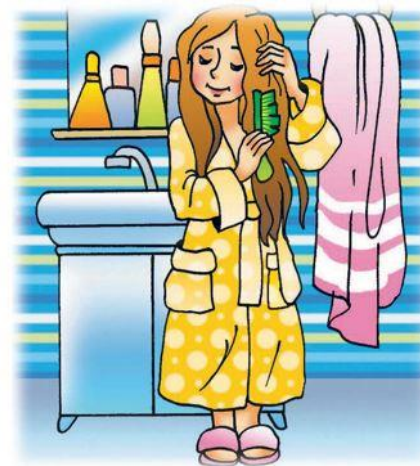
# Личная гигиена





- **Dərinin təmiz saxlanması**, dırnaqları da qulluq sağlam həyatı tərzi elementləridir. Yeməkdən qabaq, tualetdən, gəzintidən, dirrikdə işdən sonra əlləri yumaq vacibdir.
- Yeniyetmələrə **öz bədəninə qulluq** xüsusilə vacibdir. Cinsi yetişkənliyi dövründə onlar özləri hiss edirlər ki, daha çox tərləyirlər, ayaqları və qoltuqaltı çuxurda güclü qoxu hiss edirlər. Duşdan sonra alt paltarın dəyişmək lazımdır. Ayaqları hər gün gecə yuyurlar.
- Yeniyetmə yaşlarında **saçlara qulluq vacibdir**. Sağlam, parlaq və itaətli saçlar əsl bəzəyə çevrilə bilər, ona görə də onlara düzgün qulluğu öyrənmək lazımdır.





**Yadda saxlamaq lazımdır:  
sağlamlıq təmizlikdədir.**

**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**





- **Ağız boşluğuna mütəzəm qulluq** daxili orqanların bir çox xəstəliyin qarşısını almağa və dişləri qorumağa kömək edir.
- Yetkin yaşa qədər dişləri qorumaq üçün dişlərə qulluq və ildə 1-2 dəfə stomatoloqa getmək lazımdır. Ağ və sağlam dişlərin parlaqlığı insanın gözəlliyidir . Fərdi diş fırçası olmalıdır , onu 3-4 ayda 1 dəfə dəyişmək lazımdır Sonra hər bir qida qəbulundan sonra ağızı yaxalamaq lazımdır. Ağızından xoşagəlməz qoxudan dərhal sonra həkimə məsləhət üçün müraciət etmək lazımdır.

- Geyimlər və alt paltarı çox böyük gigiyenik əhəmiyyətə malikdir. Yaxşı olardı ki, paltar dar olmasın və onun altında hava təbəqəsi qalsın . Şəxsi gigiyenada xüsusilə yüksək tərlədikdə alt paltarların, corabların və ya kolqotkaların gündəlik dəyişməsi mühüm yer tutur.
- Ailənin hər bir üzvünə ayrı dəsmalı və yatağı olmalıdır, yataq ağları həftədə 1 dəfə dəyişmək tövsiyə olunur. Yatanda gecə köynəyini və ya pijamanı geyinmək tövsiyə olunur.

- Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında - **yeniyyətə məhəbbət və həyata müsbət** münasibət birinci planda durur. Valideynlər və ətrafdakılar nə qədər uşağı çox sevirərsə, buna uyğun o xoşbəxt böyüyəcək. Ancaq unutmayın ki, sevgi – hər şeyin olması deyil, bu diqqət, hörmət, sağlam tənqiddir.
- Məhəbbət və dostluq şəraitində Sağlam insan yetişdirmək asandır.
- **Sağlam həyat təzi hər bir yeniyyətin, gəncin şəxsi seçim yolu və fərdi davranış sistemidir.**

Gənclik dövrünün əsas xüsusiyyəti pis nəticələrə asanlıqla göz yummaq və mənə bir şey olmaz düşüncəsi meydana gəlməkdədir. **Gənc gələcəyini düşünmədən o anki zövqünü düşündüyü üçün zərərli maddələrlə asanlıqla istifadə edir**



**Vərdis** - insan daimi bu işi həyata keçirmə tələbatındadır və onsuz keçinə bilmir, asılılıq çox möhkəm olur, ondan xilas olmaq çətin olur.

**Zərərli vərdislər** - bu vərdislər insan sağlamlığına zərər vurur və ona məqsədlərini həyata keçirməyə, həyat ərzində öz imkanlarını tam istifadə etməyə mane olur və imtina edilməyən vərdislərdir. “Zərərli “- fərdin orqanizminə, hən də cəmiyyətə ziyani vardır.

**Ağrılı meyl** - xüsusi qrup zərərli vərdislər alkoqol, narkotik vasitələr, toksik və psixotrop maddələrin əyləncə məqsədi ilə istifadəsi.

Kimlərin zərərli maddələrə asılılığa uyğun olduğunu təsbit etmək və bilmək əhəmiyyətlidir. Gənci asılılığa itələyən **ailəvi, ictimai, genetik** kimi səbəblər vardır. Zərərli maddələrin istifadəsi ümumiyyətlə **erkən yaşlarda** başlayır. **15 yaşından əvvəl** başlamaq ən pis gedişin işarəsidir. Başlanğıc **ən çox 15-25 yaş** arasındadır. 25 yaşından sonra başlayanların sayı azdır





# Əsas rast gəlinən pis vərdişlər

- Tütün məmulatları istifadəsi
- Spirtli içkilər in qəbulu
- Narkotik maddələrdən istifadə
- İnternet
- satlarla davam edən TV verilişlər



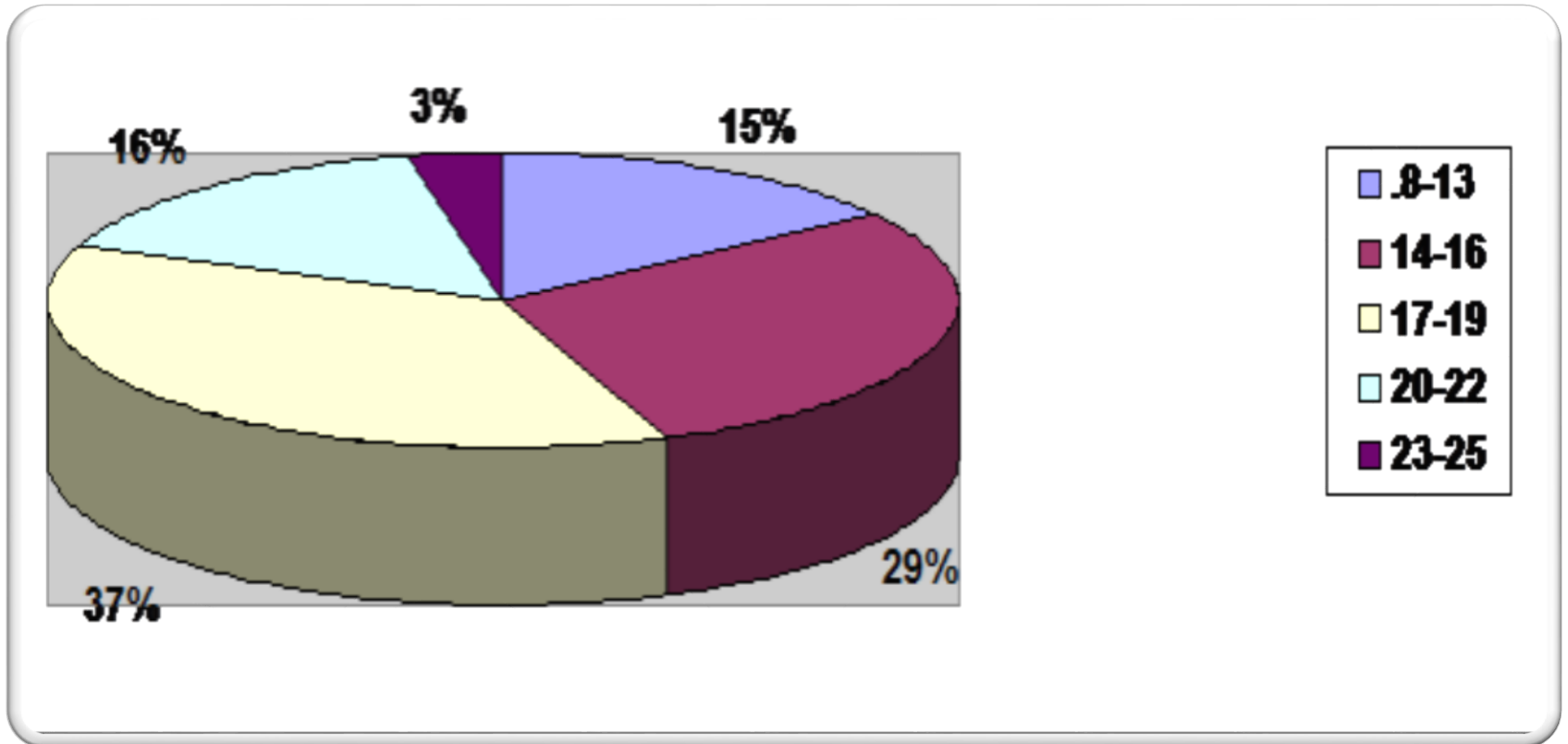
# Sigaret

Sigaret tsts öldürücü qazlardan v 4000 fərqli kimyəvi tərkibli maddələrdən ibarət olub,bada ađciyr olmaqla bir çox orqana zərər verən, asılılıq yaradan bir tütün məhsuludur. Bu maddələrin bir qismi ttn kimyəvi əməliyyatlar zamanı qatılır. Beləcə sigaretin daha yaxşı yanması və ya daha dəyişik dad verməsi təmin edilir. Sigaret kađızına qatılan kimyəvi elementlər sigaretin snmdn və daha sürətli yanmasına gətirib çıxarır, bu da istehlakı qamılayır. Tütün istehsalı zamanı istifadə edilən pestisitlər də bir nisbətdə ttn keçir. Bu səbəbdən saf ttndn hazırlanan sigaretlər müəyyən qədər zrrsizdir.





# Siqaretə başlama yaşı (%)



37%

29%

## Siqarete və alkoqollu içkilərə başlama səbəbləri



# SIQARETİN SAĞLAMLIĞA TƏSİRLƏRİ

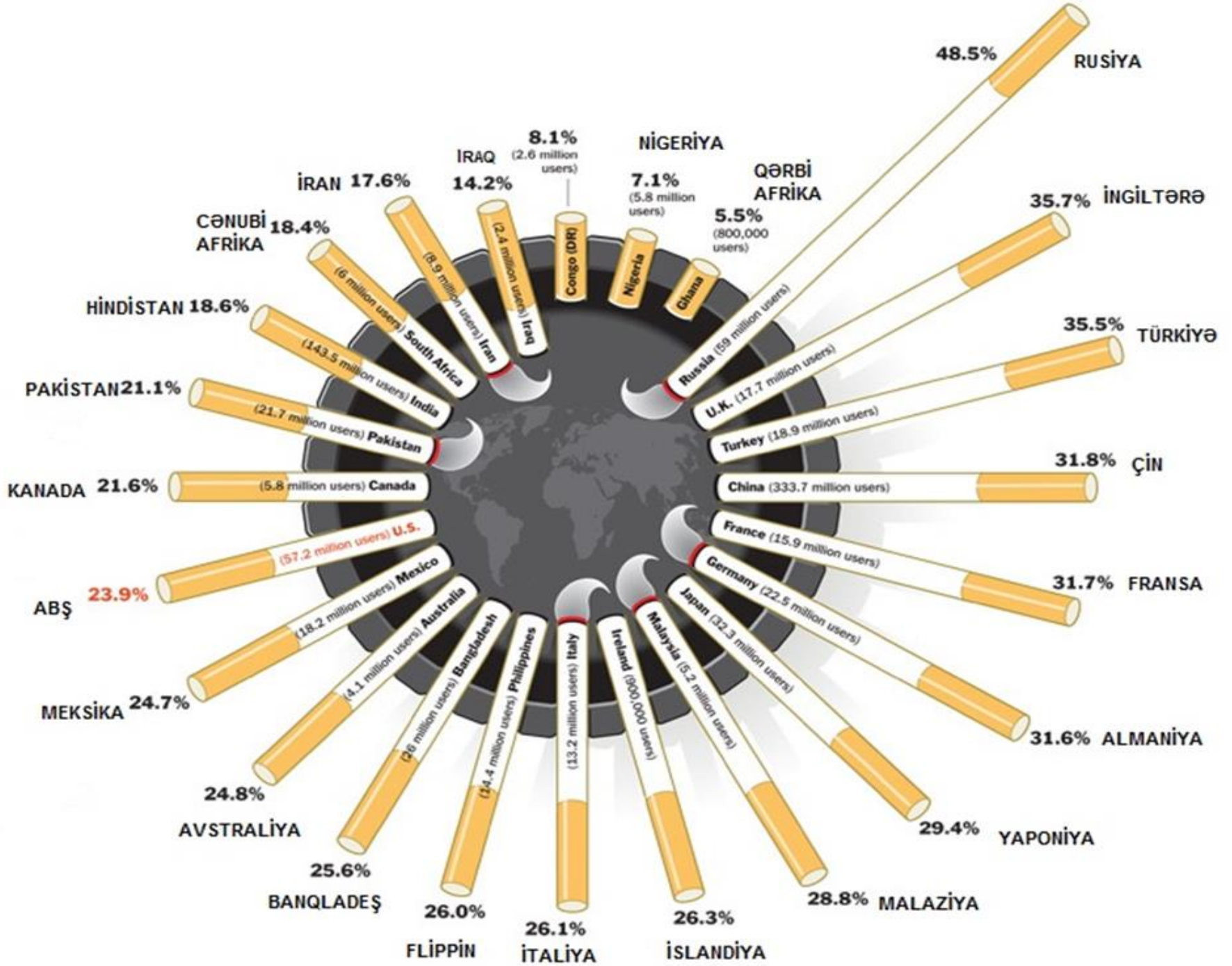
- Siqaretdə olan karbon monoksit qandakı oksigeni yox etməsi ilə damarlarda xolesterol toplanır və bunun nəticəsində **infarkt riski artır.**
- Tütündə olan karbon monoksit, nikotin, qətran kimi zərərli maddələr ağciyər xərçəngi başda olmaq üzrə, **tənəffüs sistemi xəstəliklərindən olan bronxit və emfizema kimi xəstəliklərə səbəb olur.**
- **Səs tellərini və səsin ahəngini pozur,** dəri sağlamlığını itirir. Vaxtından əvvəl qırışır və qocalır.
- **Tüpürçək ifrazını azaldır, dişləri saraldır,** vaxtından əvvəl pozur və çirkinləşdirir. Ağız qoxusu, diş və diş əti xəstəlikləri, diş itkisi və dad alma duyğusunda pozulmalar görülür.
- Siqaret çəkənlərin əllərində və barmaqlarında saralmalar və dırnaqlarında qırılmalara rast gəlinir.
- **Gözler parlaqlığını itirir.** Gözün ağılı qişası sarı rəng alır. Gözlərdə katarakta və korluğa səbəb ola bilər.
- **İy bilmə hissini azaldar.**

ÜST məlumatına görə dünya ölkələrinin çoxunda ən çox rast gəlinən və ən çox ölümə gətirib çıxaran səbəblər arasında ilk **sırada ağciyər xərçəngi durur.**

Son 40 ildə iki dəfədən artıq artım göstərən ağciyər xərçənginə yalnız ABŞ-da hər il 160 min adam tutulur. Türkiyədə isə hər il 30-40 min adamda ağciyər xərçənginə rast gəlinir.

**Çox təəssüf ki, Azərbaycanda da bu rəqəmlər kiçik deyil və artan tempə gedir. Hətta son illər gənclər arasında bu xəstəliyə yoluxanlara daha tez-tez rast gəlinir. Ölkə əhalisinin 32% siqaret çəkir. Siqaret çəkənlərin 10 -154% isə qadınlar təşkil edir.**

Bir sıra araşdırmalar göstərir ki, ağciyər xərçənginin 85%-i, xroniki bronxitin 75%-i, ürək xəstəliklərinin isə 25%-i siqaretdən qaynaqlanır. Ekspertlər, 100 min nəfərlik əhalidə heç siqaret çəkməyənlərin ağciyər xərçənginə tutulma nisbətinin 0,1-0,2%, gündə bir paket çəkənlərdə 44%, 1-2 paket çəkənlərdə 58%, gündə 2 paket ya da daha çox çəkənlərdə 72% olduğuna diqqət çəkir.



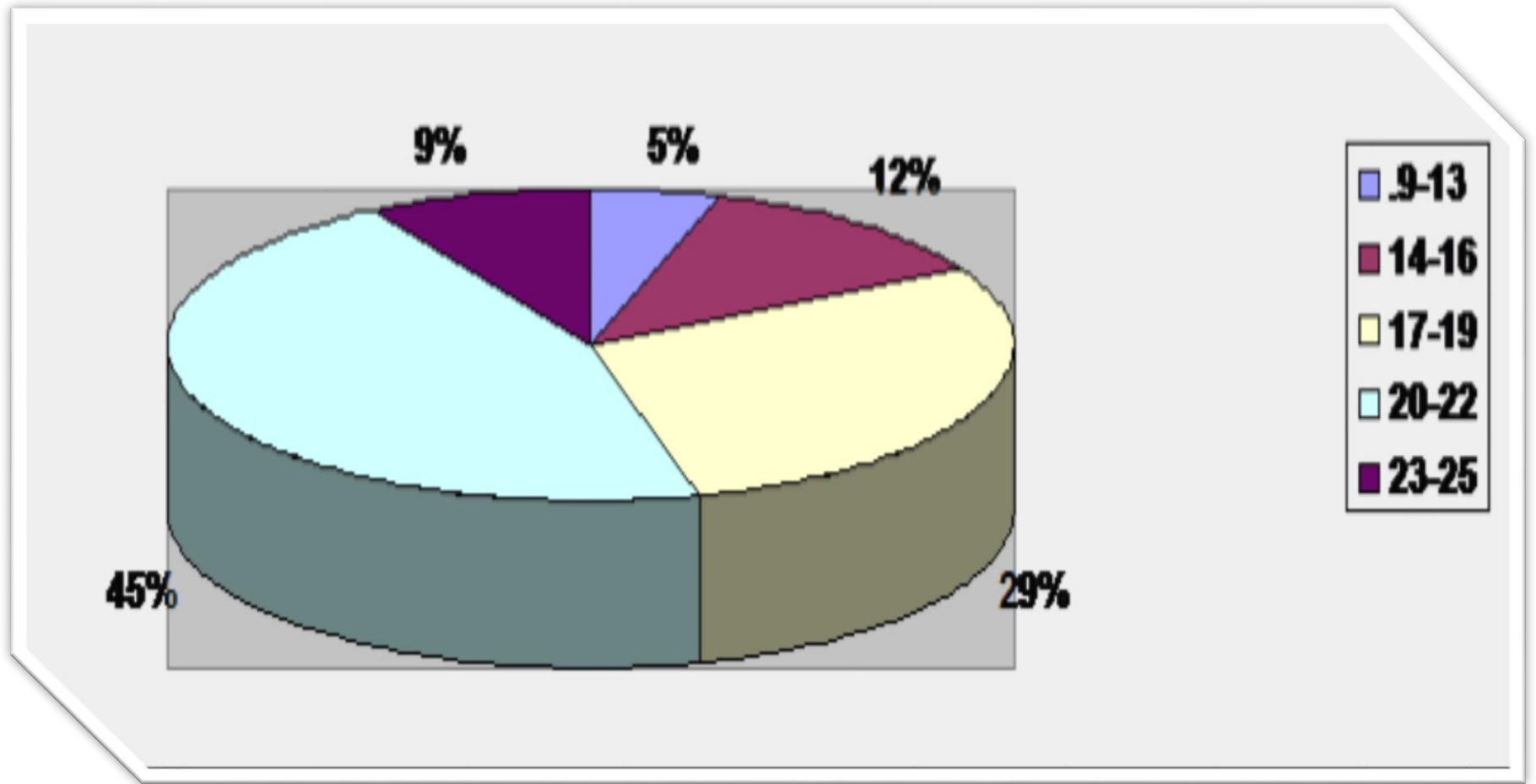


# SPİRTLİ İÇKİLƏR

- Spirtli içkilər - qıvcırdılmış şəkərli qidalardan əldə edilən ağla, şüura təsir etməklə sərxoşluq verən maddələrdir.
- Alkoqolizm - spirtli içkilərin sui - istifadəsi nəticəsində yaranmış və xroniki intoksikasiya doğuran, spirtli içkilərdən psixi və (və ya) fiziki asılılıqla, habelə digər mənfi tibbi - sosial nəticələrlə ifadə olunan xəstəlik vəziyyəti.
- Spirt içkilər qida kimi, mədədə həzm olunmur. Birbaşa qana daxil olur, və sonra beyinə gedir.
- Yeniyetmələr və gənclər tez-tez spirt içkilərdən sui-istifadə nəticəsində qəzalar da həyatını itirir.
- Adətən sərxoş adam öz nəzarətini itirir, aqressiv və qəzəbli olur. bütün cinayətlərin yarısı alkol ilə bağlıdır.
- Spirtli içkiər, mərkəzi sinir sisteminin normal reaksiyasına mane olur.



# Alkoqola başlama yaşı(%)



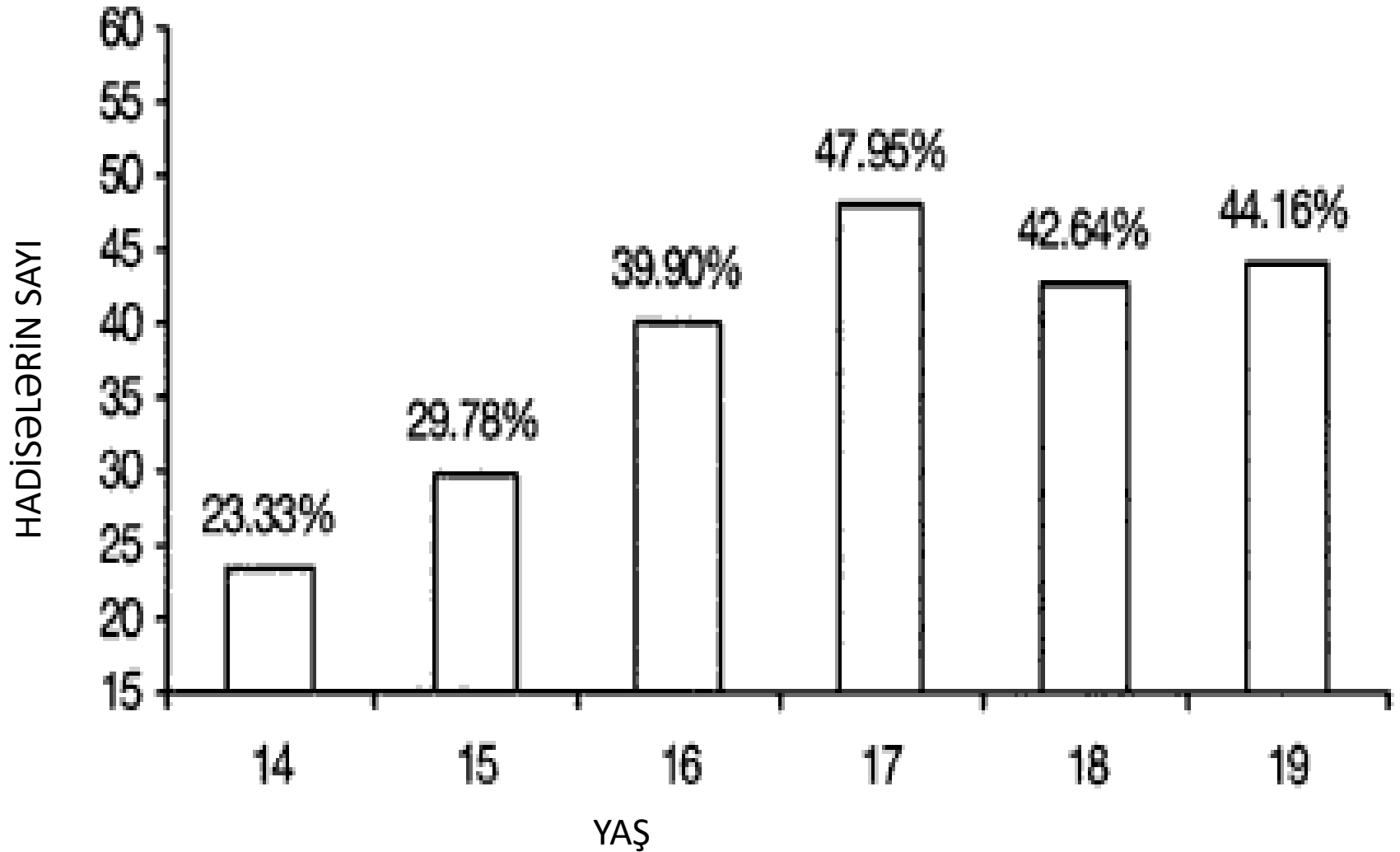
# Alkoqol asılılığı

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı alkoqol asılılığı diaqnozunun **6 meyarını** müəyyənləşdirmişdir:

1. İnsanın içki qəbuluna nəzarət edə bilməməsidir.
2. İnsan içki qəbul etmək istəyi hiss edir.
3. Orqanizmin spirtli içkiyə asanlıqla "dözməsi"dir.
4. Abstinent sindromu. (insanın içki qəbulundan bir gün sonra özünü yorğun, əzgin hiss etməsi, əllərin əsməsidir) .
5. Müxtəlif xəstəliklərin üzə çıxması.
6. Alkoqolun insanın həyatında əsas rolunu şəxsi həyatı içki ətrafında qurulur .



# ALKOQOLİZM



# SPİRTLİ İÇKİLƏRİN SAĞLAMLIĞA TƏSİRLƏRİ



# SPİRTLİ İÇKİLƏRİN SAĞLAMLIĞA TƏSİRLƏRİ

❑ Spirtli içkilərin ən çox zərərə səbəb olduğu orqan **beyindir**. Spirtli içkinin birbaşa təsiri məntiqli düşünmə, qərar vermə və hərəkət etmə qabiliyyətlərini pozur, yaddaşı zəiflədir. Alkoqol beyin hüceyrələrini öldürdüyü üçün zamanla beyin kiçilir. Erkən yaşlanmaya və ağılını itirməyə yol açır.

❑ Alkoqol istifadə edən insanlarda yuxu pozğunluqları və uzun müddət yuxuya getsələr belə, yorğun qalma şikayətləri tez-tez görülür.

Bu təsir, spirt qəbulunun dərhal sonra görsənir və ciddi qəzalar, yaralanmalar və hətta ölümlərə səbəb olur.

# Psixi təsirləri

- Depressiya.
- Narahatlıq.
- Qəzəb.
- İş və məktəb həyatında problemlər
- İnsanlarla münasibətlərdə problemlər.
- hallüsunasiya ,davranış qüsurları, nitq qüsurları, həyəcan,
- İntihara meyillilik, məsuliyyətsizlik, asan günah işlətmə,
- təcavüz, oğurluq, adam öldürmə,
- anarxist hadisələrə iştiraka meyl,
- Ruhi pozğunluqlar,

# GƏNCLƏRİN NARKOTİK MADDƏLƏRDƏN İSTİFADƏ ETMƏYƏ BAŞLAMA SƏBƏBLƏRİ

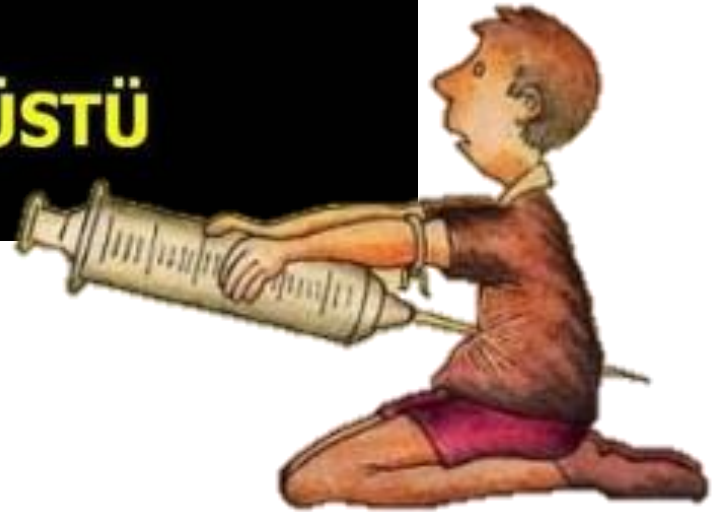
- **Maraq** 29.4 %
- **Problemlərə həll axtarmaq** 27.1%
- **Problemlərdən qaçmaq** 26.0 %
- **Rəğbət toplamak** 24.3 %
- **Əylənmək** 25.9 %
- **Dostların təzyiqi** 23.3 %





# NARKOTİKƏ BAŞLAMA YAŞLARI

- **% 31** **15 YAŞ ALTI**
- **% 43** **16-20**
- **% 12** **21-25**
- **% 6** **26-30**
- **% 8** **30 YAŞ ÜSTÜ**



## **Narkotik qəbul edənlərin xüsusiyyətləri:**

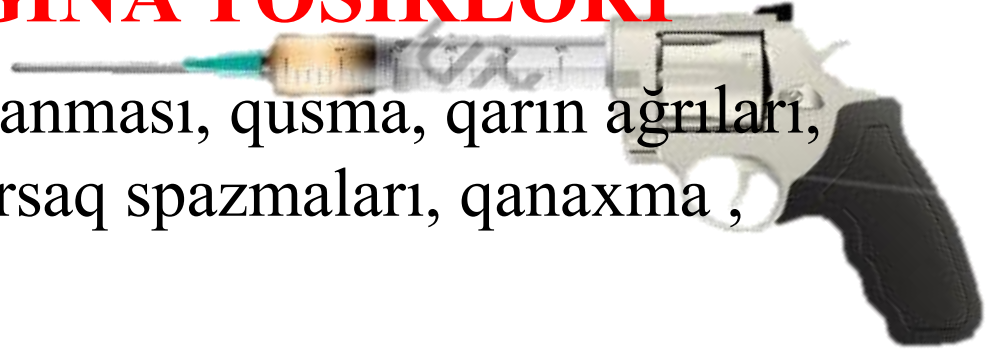
- Maddə istifadə edən uşaqlar / gənclər ailə əlaqələrini azaldır
- evdə daha az vaxt keçirirlər.
- Ətrafı və yoldaşları əvvəlki əhəmiyyətlərini itirirlər,
- Tanımadığı yeni dostlar qazanmağa başlayır.
- Məsuliyyət götürməkdən və sosial fəaliyyətlərə girməkdən çəkinirlər.
- Həddindən artıq pul xərcləməyə başlayırlar

# İNSAN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRLƏRİ

- Dəlilik,
- Şüur itkisi,
- Yuxusuzluq,
- İfliclər
- Hallyusinasiya
- Zəka və yaddaş itkisi



# İNSAN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRLƏRİ



- **Həzm Sistemində:** Ürək bulanması, qusma, qarın ağrıları, qəbizlik, ishal, mədə və bağırsağ spazmaları, qanaxma ,  
• gastrit, xora və s.
- **Qaraciyər və Böyrəklərdə:** Bu zəhərin ən ağır təsiri orqanlara düşür, qaraciyər və böyrəklərdə böyük zədələrə, qaraciyər çatışmazlığına, yağlanma ,qaraciyərin sirrozuna səbəb olur.
- **Gözlərdə:** Işıq və məsafədə uyğunsuzluq, çəpgözlük, gecə korluğu, göz bəbəyinin böyüməsi, kiçilməsi, göz əzələ iflici
- **Tənəffüs Sistemində:** Nəfəs darlığı, öskürək, boğulma hissi, tənəffüs iflicləri və ölüm hadisələri.

# *İNSAN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRLƏRİ*

- Narkomanlar içərisində ən geniş yayılmış xəstəlik **hepatit və QIÇS-dir.**
- Narkotikdən istifadə edənlərdə baş beynin qabığı 7 dəqiqədən sonra ölməyə başlayır. Əlbətdə bütün qabıq birdən ölmür, bu yavaş gedən prosesdir. Buna görə də bir çox narkoman yaşamaqda qalır. Amma onlar natamam insan olurlar. Onların beyni ancaq fizioloji prosesləri idarə edir.



# KOMPYUTER VƏ İNTERNET ASILILIĞI



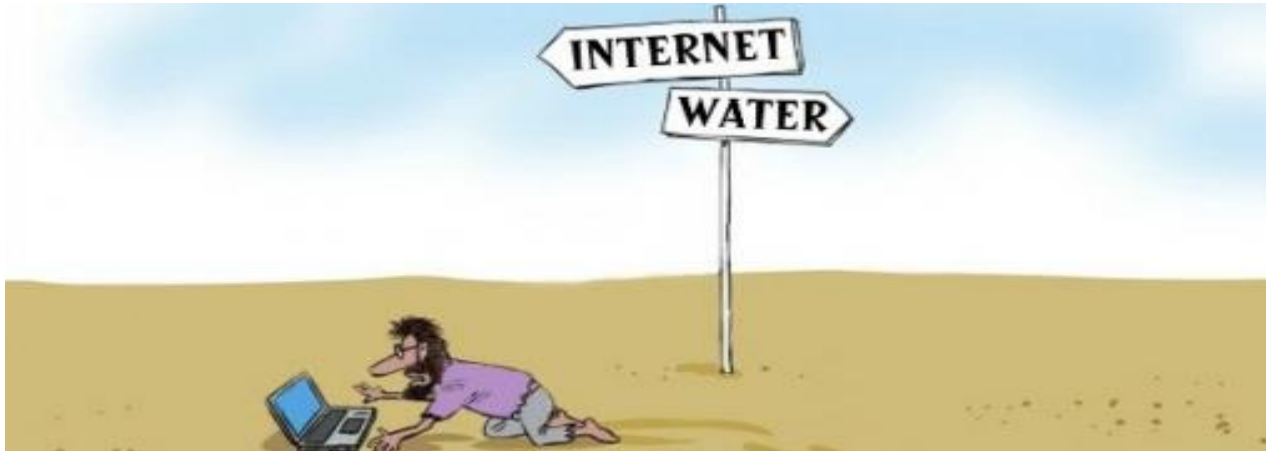
- ❖ İnternet sayəsində dünyada baş verənləri asanlıqla öyrənir,
- ❖ Uzun zaman görüşmədiyimiz insanlarla asanlıqla ünsiyyət qurur, Virtual mühit yalnız hiss etməyimizin önünə keçir,
- ❖ Bizə etibarlı ünsiyyət mühiti yaradar (duygularımıza, əlimizə qolumuza diqqət etmək məcburiyyətində deyilik)
- ❖ İnternet sayəsində xəyal edib real həyatda olmadığımız şəxsiyyətlərə bürünə bilirik.

# Texnologiya Asılılığı

Asılı olduqları texnoloji cihazlardan məhrum qalmaları ciddi məhdudiyyətlərə yol açır.

**Texnologiya asılılığı** - düşünməyən, mübahisə etməyən cəmiyyətlərin yaranmasına səbəb olur.

Toxunmaq, təmas etmək, bir-birinə baxıb eyni hissləri yaşamaqdan məhrum qoyur.



# Texnologiya Asılılığının Fiziki Zərərləri

- Gözlərdə yanma və quruluq
- Əzələlərdə ağrı və bərkimələr, bədən duruşunda pozğunluq
- Göz təzyiqi
- Piylənmə
- Yuxu pozğunluqları





# Texnologiya Asılılığının Psixoloji və Sosioloji Zərərləri

- Texnologiya asılıları evdən çıxmaq istəmir və xarici dünyaya qarşı qorxu inkişaf etdirir.
- Dost və ailəsiylə münasibətlərində hiss edilən fəsadlar olur, yalqızlaşır.
- Biriylə üz-üzə danışması lazım olanda əli ayağına dolaşır, özünə inamı itir.
- Virtual dünyada hər şeyi həll edən imperator, gerçək dünyada acizdir.



# Diqqətinizə görə təşəkkürlər



*Zərərli Vərdişlərə Yox Deyək!*

